お客様ご相談窓口

修理・お取り扱い・消耗品や部品ご購入などのご相談は、まずお買い上げの販売店にお問い合わせください。
ご転居やご贈答品などでお困りの場合は、弊社の窓口「お客様ご相談センター」にお問い合わせください。
所在地・電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

ホームページのご案内	部品・消耗品・別売品のご購入専用ページ http://www.zojirushi-de-shopping.com/

お客様からご提供いただく「お名前・ご住所・電話番号など」は、製品のアフターサービスおよびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承願います。

お客様ご相談センター ナビダイヤル 0570-011874
市内通話料金でご利用いただけます
受付時間 9:00~17:00 月曜日~金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

- 携帯電話・PHS・IP電話など(ナビダイヤルが利用できない電話)でのお問い合わせ……………… Tel (06)6356-2451
- ファクシミリでのお問い合わせ……… Fax (06)6356-6143
  製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・Fax番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

〒530-0043 大阪市北区天満1丁目19番9号

保証書

グリルなべ保証書

持込修理

取扱説明書・本体表示などの注意書きに従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理いたします。製品と本書をご持参のうえ、お買い上げの販売店にお申しつけください。製品のある場所での出張修理や製品輸送の場合は、出張料や輸送料などの実費を申し受けます。

型名	EP-RC20/EP-RU30
※お客様 お名前	☎
※お客様 ご住所 〒	
※お買い上げ日 年 月 日	※販売店名・住所 ☎
保証期間 お買い上げ日より 本体1年	

修理メモ

※印欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずご確認ください。

1. ご転居・ご贈答品などでお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合は、弊社のお客様ご相談窓口にご連絡ください。
2. 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
   (イ) 使用上の誤りや不当な修理・改造による故障および損傷。
   (ロ) お買い上げ後の輸送・移動・落下などによる故障および損傷。
   (ハ) 火災・地震・水害・落雷・その他の天災地変、公害・塩害・虫害・ガス害(硫化ガスなど)、異常電圧・指定外の使用電源(電圧・周波数)などによる故障および損傷。
   (ニ) 一般家庭用以外(たとえば業務用など)に使用された場合の故障および損傷。
   (ホ) 車両・船舶などに搭載された場合の故障および損傷。
   (ヘ) 本書のご提示がない場合。
   (ト) 本書にお買い上げ年月日・お客様名・販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。
   (チ) 消耗品などの交換。
3. 本書は日本国内においてのみ有効です。
   This warranty is valid only in Japan.
4. 本書は盗難・火災などの不可抗力以外で紛失された場合は、再発行いたしませんので大切に保管してください。

- お客様にご記入いただいた記載内容は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。
- この保証書は、本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

象印マホービン株式会社
〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎(06)6356-2451

愛情点検 長年ご使用のグリルなべの点検を!

こんな症状はありませんか
- ご使用中、コード・差込みプラグが異常に熱くなる
- 温度調節レバーを「切」に合わせても、パイロットランプが消えない
- その他の異常や故障がある

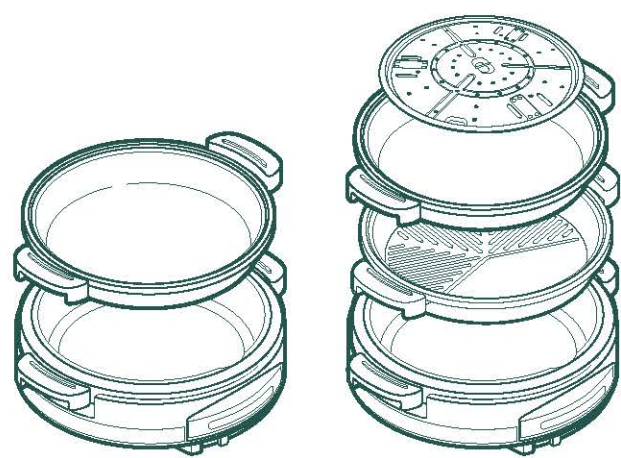
ご使用中止
こんな症状のときは、故障や事故の防止のため、必ず販売店に点検(有料)をご相談ください。

家庭用

ZOJIRUSHI

グリルなべ

型名 EP-RC20 型
EP-RU30 型

取扱説明書
お料理ノート

EP-RC20型
- 土鍋風なべ
- 平面プレート

EP-RU30型
- 土鍋風なべ
- 溝つき焼肉プレート
- 平面プレート
- 蒸しプレート

- このたびはお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになったあとは、大切に保管してください。

もくじ

保証書つき

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を、次の区分で説明しています。

⚠警告 死亡や重傷に結びつく恐れがある内容です。	⚠注意 軽傷または家屋・家財などの損害に結びつく恐れがある内容です。

■お守りいただく内容を、次の区分で説明しています。

⊘ してはいけない「禁止」内容です。	! 実行しなければならない「指示」内容です。

⚠警告

分解禁止

改造はしない。また、修理技術者以外の人は分解したり修理をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理はお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。

水ぬれ禁止

水に浸けたり、水をかけたりしない

ショート・感電の恐れがあります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で差込みプラグを抜き差ししない

感電・けがの恐れがあります。

禁止

あげもの料理はしない

火災の原因になります。

交流100V以外では使用しない

火災・感電の原因になります。

コードや差込みプラグが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない

感電・ショート・発火の原因になります。

差込みプラグ
コンセント
コード

コードを傷つけない

無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたり、高温部に近づけたり、重いものを載せたり、挟み込んだり、加工したりするとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

禁止

子供だけで使わせたり幼児の手の届くところで使わない

やけど・感電・けがの恐れがあります。

マグネットプラグや差込みプラグをなめさせない
特に乳幼児が誤ってなめないよう注意する

感電・けがの恐れがあります。

マグネットプラグにピンなど金属片やごみを付着させない

感電・ショート・火災の原因になります。

必ず実施

異常・故障時には直ちに使用を中止する

そのまま使用すると発煙・発火・感電・けがの原因になります。

<異常・故障例>
・コード・差込みプラグが異常に熱くなる
・コードに深い傷や変形がある
・コードを動かすと、通電したりしなかったりする
・焦げくさいにおいがする
・ビリビリと電気を感じる
・温度調節レバーを「切」に合わせてもパイロットランプが消灯しない

このような場合はすぐに差込みプラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する

定格15A以上のコンセントを単独で使う

他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱し、発火の原因になります。

差込みプラグはコンセントの奥までしっかり差し込む

感電・ショート・発火の原因になります。

● お買い上げの製品と本書に記載したイラストは異なることがあります。

⚠注意

禁止

調理以外の目的で使用しない

不安定な場所や熱に弱い敷物の上、火の近く、燃えやすいものの近く、すべりやすい場所などでは使用しない

火災の原因になります。

缶詰や瓶詰めなどを直接加熱しない

缶や瓶が破裂したり過熱して、やけど・けがの恐れがあります。

壁や家具の近くで使わない

蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色・変形の原因になります。

●専用の電源コード以外は使用しない
●電源コードは他の機器に転用しない

故障・発火の原因になります。

ふたを他の製品に使用しない

ガラスが割れる恐れがあります。

接触禁止

使用中や使用後しばらくは高温部に触れない

やけどの恐れがあります。

プラグを抜く

使用時以外は、差込みプラグをコンセントから抜く

けが・やけど・絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

必ず実施

予熱・調理中は煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移し、窓を開けるか換気扇を回す

差込みプラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の差込みプラグを持って抜く

感電・ショート・発火の原因になります。

お手入れは冷めてから行う

高温部に触れ、やけどの恐れがあります。

お願い

■なべもの料理・焼きもの料理・蒸し焼き料理以外の用途には使用しない
■他のなべ・プレートを転用しない　■なべ・プレートをはずして通電しない（火災の原因）
■加熱板に汚れや異物がついたままにしない（こびりつきや腐食の原因）
■蒸しプレートはなべに入れて使用する（火災の原因）
■取り扱いはていねいに行う（故障・破損の原因）

■なべ・プレートのフッ素被膜を傷つけたり、調理物を入れたままにすると、フッ素被膜のはがれや腐食の原因になります。フッ素被膜を長持ちさせるために次のことを必ずお守りください。

- 金属製のおたまやヘラなどは使用しない　• 空焼きはしない
- ナイフやフォークなど鋭利な刃物でこすらない
- 研磨剤入り洗剤・みがき粉やナイロンまたは金属製のたわし・メラミンスポンジなどは使用しない
- 台所用中性洗剤以外のもの（塩素系などのアルカリ性洗剤・酸性洗剤など）は使用しない
- **なべ・プレートの表面および裏面に調理物や汚れが残ったまま放置しない**
  酸（酢）や塩分（ソース・しょうゆ・塩）などは腐食の原因になります。また付着物により焼きムラができて調理物の風味を損ないます。必ずきれいにお手入れしてください。

お知らせ	**なべ・プレートのフッ素被膜は使用により消耗します。** ●色ムラができたりはがれることがありますが、性能や衛生上の支障はありません。 人体への影響（害）はなく、調理をするうえで問題なくご使用いただけます。 ●フッ素被膜のはがれが気になるときや、なべ・プレートが変形したときは購入できます。

■土鍋風なべを使用して焼きもの料理をしない。また、調理物を押さえつけたり空だき状態にしない
（フッ素被膜のはがれや腐食、なべの変形や調理物の色移りなどの原因）
■土鍋風なべをだし汁などが入っていない状態でガスコンロにかけない
（だし汁などの液体が入っているときはガスコンロにかけられます。）
（フッ素被膜のはがれや腐食、なべの変形や変色の原因）
■焼肉プレート・平面プレートをガスコンロにかけない（フッ素被膜のはがれや腐食の原因）

各部のなまえ

品名	強化ガラス製器具
強化の種類	全面物理強化
取扱い上の注意	●急激な衝撃を与えない(急激に冷やしたり、強い衝撃を与えない) ●傷がつくような取り扱いは避ける ●破損した場合、破片が細片となって激しく飛散する特性があるので注意する ●直火に当てない

ふたつまみ
ふた

蒸しプレート EP-RU30型のみ

蒸しもの調理のときに使います。
土鍋風なべに載せて使います。(→P.7)

とっ手 左右2カ所
平面プレート
お好み焼きや焼きそばはもちろん、深くなっているので、すき焼きにぴったりです。

とっ手 左右2カ所
溝つき焼肉プレート(以下、焼肉プレート) EP-RU30型のみ
余分な脂を落とすので焼肉・ステーキなどがおいしく焼けます。
焼肉をしながら野菜も焼ける平面スペース。溝に落ちた脂がうつらないので、野菜をヘルシーに焼くことができます。

水量目盛 左右2カ所
とっ手 左右2カ所
土鍋風なべ
直火OKで下ごしらえがスピーディーに。土鍋風で、だしの色がわかりやすいので、味も調えやすくなります。
濃縮タイプの鍋つゆや雑炊などに便利な水量目盛つき
・表示容量は目安です。
・左右の目盛が水位とずれる場合があります。

本体
本体差込み口
加熱板
持ち手 本体側面下部に2カ所
操作部
温度調節レバー

電源コード
●使用の際にはコードを束ねている結束バンドをはずしてください。
●コードは束ねて使用しないでください。(コードが熱くなり、故障の原因になります。)

結束バンド
差込みプラグ
コード
マグネットプラグ

収納についてのお願い

プレート・なべを重ねて収納するときは、間に柔らかい布などをはさんで、プレートとなべのとっ手を合わせてください。

(とっ手が重なっていない場合、プレート・なべに傷がつくことがあります。)
(持ち運びの際、プレートが落ちないように注意してください。)

- ●蒸しプレートを土鍋風なべに入れたまま収納しないでください。(変形や傷がつく原因)
- ●蒸しプレートを収納するときは、焼肉プレートまたは平面プレートの上に載せてください。
- ●焼肉プレートと平面プレートは重ねる順番が逆でも収納できます。

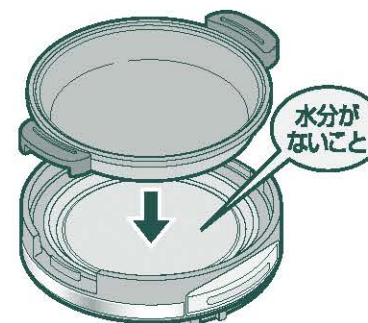
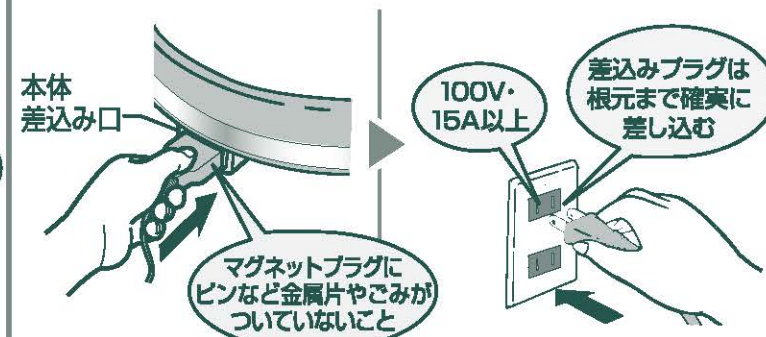
蒸しプレート(EP-RU30型のみ)
平面プレートとっ手
焼肉プレートとっ手(EP-RU30型のみ)
土鍋風なべとっ手
柔らかい布など

使い方 準備する

①なべまたはプレートを本体に載せる

水分がないこと

②温度調節レバーを「切」にし、プラグを接続する

本体差込み口
マグネットプラグにピンなど金属片やごみがついていないこと
100V・15A以上
差込みプラグは根元まで確実に差し込む

- ●なべ・プレートと加熱板の間に、水分がないことを確認してください。(性能の悪化、故障の原因)
- ●本体に載せた状態でなべ・プレートを回転させないでください。(加熱板やなべ・プレートの底に傷がつく原因)
- ●なべ・プレートは傾かないように載せてください。
- ●差込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。

■調理のポイント

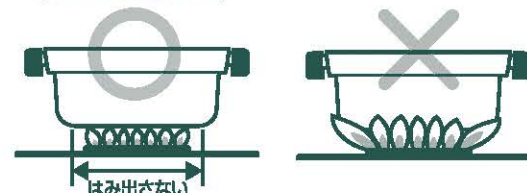
なべものは、ガスコンロで下ごしらえ

土鍋風なべは直接ガスコンロにかけられます。
お急ぎのときや、なべものの下ごしらえに便利です。
(なべはIH調理器では使えません。)

お願い 平面プレート・焼肉プレートはガスコンロにかけないでください。

ガスコンロ

- ●ガスコンロの炎がなべの底面からはみ出さないように火力を調節してください。
  (火力が強すぎるととっ手が焦げたり、変形の原因になります。)

○ ×
はみ出さない

- ●なべもの以外(空焼き・焼きもの・炒めもの)には、ガスコンロは絶対に使わないでください。
  (フッ素被膜のはがれや腐食、なべの変形や変色の原因)
- ●とっ手が熱くなるので、ミトンなどを使ってください。(やけどの恐れ)
- ●直火空焼きはしないでください。

ふたをすると…

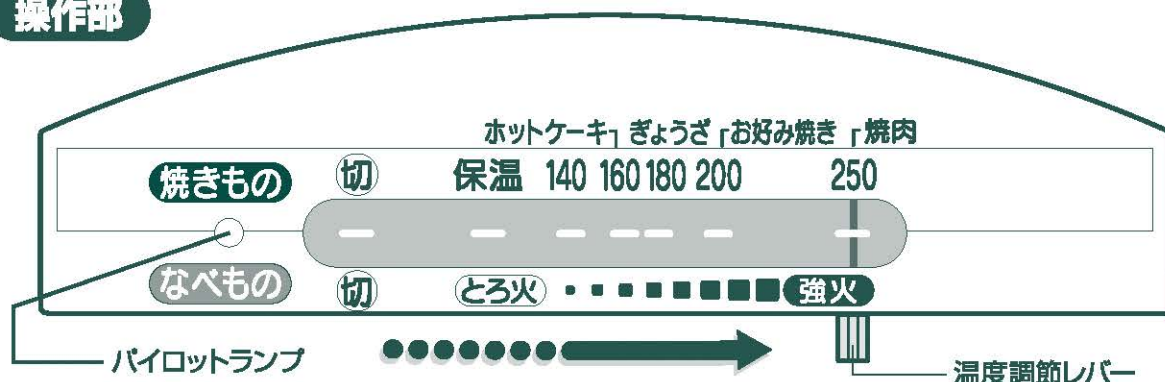
- ●ふたをしないときよりもプレートの表面温度が約20〜30℃高くなります。
- ●焼きもの料理や蒸し焼き料理のできあがりが早くなり、ソフトに仕上がります。
- ●なべもの料理のだし汁(スープ)が早く沸きます。

ふたを開けるときは十分注意してください

- ●蒸し焼き料理の場合、ふたとなべ・プレートの間から蒸気が出ます。
- ●焼きもの料理の場合、ふたとプレートの間から油が飛び散ることがあります。

使い方 調理する

操作部

ホットケーキ ぎょうざ お好み焼き 焼肉
焼きもの 切 保温 140 160 180 200 250
なべもの 切 とろ火 強火
パイロットランプ
温度調節レバー

土鍋風なべを使って

■なべもの調理をする場合

①水またはだし汁(スープ)を入れ、ふたをする
- 水量目盛の表示容量は目安です。
- 左右の目盛が水位とずれることがあります。

②温度調節レバーを「強火」に合わせる
(パイロットランプ点灯)

③沸とうしたら材料を入れ、調理を始める

<なべもの料理の目安>

目盛	料理例
とろ火 ←→ 強火	寄せなべ ちゃんこなべ しゃぶしゃぶ 湯どうふ おでん

- 焼きもの料理はしないでください。
- 材料・水またはだし汁(スープ)を入れすぎるとふきこぼれる恐れがありますので、注意してください。

平面プレート・焼肉プレートを使って 焼肉プレートはEP-RU30型のみ

■焼きもの調理をする場合

①温度調節レバーを料理に応じた目盛に合わせて予熱する
(パイロットランプ点灯)
- ふたをして予熱をしないでください。

予熱時間の目安	約6分

②予熱時間終了後、調理を始める

<焼きもの料理の目安>

目盛	料理例
250	焼肉・焼きそば・ステーキ・すき焼き など
200	お好み焼き など
180	ぎょうざ など
160	ホットケーキ など
140	クレープ など
保温	料理の保温

- 目盛は、ふたをしていないときのプレートの表面温度の目安です。

- 焼きぎょうざの蒸し水は湯を使ってください。
- 保温をするときは、目盛を「保温」に合わせてください。
- 使用中、キシミ音がすることがありますが故障ではありません。
- 予熱・調理中にパイロットランプがついたり消えたりしますが、温度調節をしているためで故障ではありません。
- 初めて使用するときに、煙やにおいが出ることがありますが異常ではありません。

土鍋風なべ＋蒸しプレートを使って EP-RU30型のみ

■蒸しもの調理をする場合

①水または湯を調理時間に応じて入れる
- 水量は右の表を参考に入れてください。
- 右の表の調理時間は、「強火」に設定し、沸とうしてからの時間です。

②蒸しプレートを載せる
- 蒸しプレートは、水量に応じて脚(3カ所)の高さをかえてください。

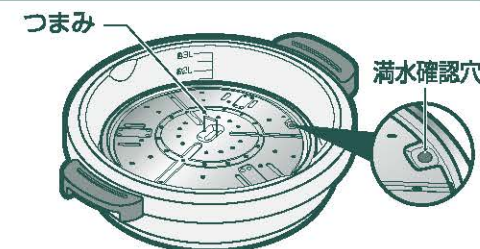
③蒸しプレートの上に材料を載せ、ふたをする

④温度調節レバーを「強火」に合わせる
(パイロットランプ点灯)

調理時間	最大約20分	最大約40分
水量	約600～800mL	約1500mL
蒸しプレートの高さ	低い	高い
料理例	・海鮮蒸し・鶏蒸し ・蒸し八宝菜 ・しゅうまい ・蒸しケーキ など	・おこわなど

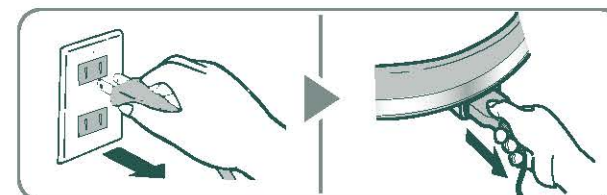
脚取りつけ部
脚(3カ所)

ご注意
- 途中でふたを開ける場合は、蒸気に注意してください。(やけどの恐れ)
- 満水確認穴以上に水(湯)を入れないでください。水(湯)を入れすぎると調理物の仕上がりが悪くなることがあります。
- 蒸しプレートを取り出すときは、冷めてからつまみを持って取り出してください。

つまみ
満水確認穴

- 蒸しプレートの高さが**低い**場合は5cm、**高い**場合は4cmまでの高さの容器を使用してください。
- 蒸しもの調理中に蒸し水がなくなった場合、白や薄茶色の粉がなべに付着することがあります。これは水に含まれているミネラル成分(カルシウム・鉄分など)によるもので、なべ自体の変色や腐食ではありません。衛生上問題はありませんが、使用後は早めにお手入れをしてください。

使用後は

①温度調節レバーを「切」に合わせる

②差込みプラグをコンセントから抜き、マグネットプラグをはずす

- 必ず、差込みプラグを持って抜いてください。
- 調理が終わったら必ずプラグをはずしてください。
- 調理物が残ったまま放置しないでください。(なべ・プレートのフッ素被膜が腐食する原因)
- お手入れは製品が冷めてから(使用後約40分)行ってください。

お料理ノート

ご注意 このお料理ノートで使用している計量単位
- 1カップ ＝200mL
- 大さじ1 ＝ 15mL
- 小さじ1 ＝ 5mL

土鍋風なべを使って

寄せなべ

強火～とろ火

材料（4人分）

- カニ……小4匹
- ほたて貝……8個
- 白身魚……2切
- 鶏肉……200g
- 木綿豆腐……2丁
- 白ねぎ……4本
- にんじん……1本
- 春菊……1束
- えのきだけ……1袋
- こんにゃく……1枚
- 春雨……1/2袋
- 焼きふ……8個
- ぎんなん（缶詰）……8個
- 水……10カップ
- 昆布（切り目を入れる）……10cm角1枚
- 薬味
  - 大根おろし……適量
  - さらしねぎ……適量
  - 一味唐がらし……適量
- ポン酢
  - だし汁……1/2カップ
  - しょうゆ……1/2カップ
  - ゆず（またはすだち）の絞り汁……1/2カップ

つくり方

❶白身魚は一口大に切り、鶏肉はぶつ切りにします。豆腐はやっこ切りにします。白ねぎは斜め切り、にんじんは薄い輪切り、春菊は4～5cmのざく切り、えのきだけは根元を切っておきます。こんにゃくは薄切りにして熱湯に通します。春雨・焼きふはもどします。

❷なべに水と昆布を入れてふたをして、温度調節レバーを**強火**に合わせます。

❸沸とうする直前に昆布を引き上げ、カニを入れてしばらく煮ます。順次、魚介類・肉・野菜・豆腐などを加えて、煮えたものから薬味とポン酢につけていただきます。

◇火力は煮え具合を見ながら調節（**強火～とろ火**）します。

ちゃんこなべ

強火～とろ火

材料（4人分）

- 豚ロース肉（薄切り）……300g
- 鶏ひき肉……300g
- Ⓐ
  - しょうが（みじん切り）……1かけ
  - ねぎ（みじん切り）……10cm
  - 酒……大さじ2
  - 片栗粉……大さじ1
  - みそ……大さじ2/3
  - 塩……小さじ1/2
- にんじん……1/2本
- 白ねぎ……2本
- 白菜……5枚
- 水菜または春菊……1束
- 生しいたけ……4枚
- 糸こんにゃく……1袋
- 油あげ……2枚
- もち……4個
- もやし……1袋
- 水……10カップ
- 昆布……10cm角1枚
- 鶏ガラスープの素……大さじ3
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2
- 塩……少々

つくり方

❶鶏ひき肉はⒶとよくねり合わせておきます。

❷にんじんは皮をむいてせん切りにし、白ねぎは幅2cmの斜め切り、白菜・水菜は長さ7～8cmに切ります。生しいたけは軸を取り、糸こんにゃくは下ゆでして適当な長さに切ります。油あげは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋状にし、中にもちを入れ楊枝で口を閉じます。

❸なべに水と昆布を入れてふたをして、温度調節レバーを**強火**に合わせます。沸とうする直前に昆布を引き上げ、鶏ガラスープの素を入れてアクを取ります。

❹クツクツ煮立っている中にスプーンで一口大の団子にした❶を落とします。味を見ながら酒・しょうゆ・塩を加え、豚肉・野菜などを入れていきます。

◇火力は煮え具合を見ながら調節（**強火～とろ火**）します。

平面プレートを使って

コーンリゾット

250～保温

材料（2～3人分）

- 米……1合（150g）
- 玉ねぎ……1/4個
- コーン（缶詰または冷凍）……1カップ
- Ⓐ
  - 固形スープの素（砕く）……1個
  - 水……4カップ
- 塩・こしょう……少々
- オリーブ油……適量
- パセリ（みじん切り）……小さじ2
- パルメザンチーズ……大さじ2～5

☆このメニューにはインディカ米（長粒種の米）も適しています。

つくり方

❶米は洗ってざるにあげておきます。玉ねぎはみじん切りにします。

❷温度調節レバーを**250**に合わせます。予熱時間終了後、薄くオリーブ油をひき、❶を玉ねぎ、米の順に加えて炒めます。

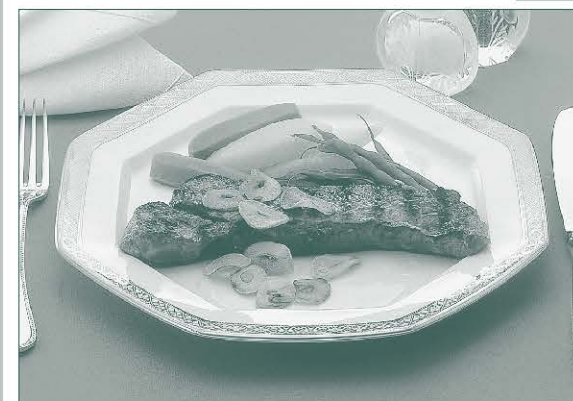
❸米が透き通ってきたらⒶを加えてふたをして、沸とうしたら**保温**に合わせます。

❹約15分後、コーンを加えて再び**250**に合わせ、沸とうしたら塩・こしょうで味を調えます。

❺器に盛り、お好みでパセリ、パルメザンチーズをかけます。

焼肉プレートを使って EP-RU30型のみ

ステーキ

250

材料（4人分）

- サーロイン（またはヒレ）……4枚
- にんにく（薄切り）……4片
- 塩・こしょう……少々
- サラダ油……適量

つけ合わせ

- にんじん・じゃがいも・いんげん……適量
  （お好みでブロッコリー、カリフラワーなど）

つくり方

❶つけ合わせのにんじん・じゃがいも・いんげんはゆでておきます。

❷温度調節レバーを**250**に合わせ、予熱時間終了後、サラダ油を薄くひき、にんにくを香りがでるまで焼いて、取り出します。

❸焼く直前に塩・こしょうをした肉をのせ、お好みの焼き色がついたら裏返し、ふたをします。

❹お好みの焼き加減に焼きあげて、あたためた皿にのせ、❶のにんじん・じゃがいも・いんげんを添えます。（お好みで肉の上に焼いたにんにくをのせます。）

◇調理中にふたを開けると油が飛び散ることがありますので、十分に注意してください。

お料理ノート つづき

ご注意　このお料理ノートで使用している計量単位
- 1カップ ＝ 200mL
- 大さじ1 ＝ 15mL
- 小さじ1 ＝ 5mL

土鍋風なべ＋蒸しプレートを使って　EP-RU30型のみ

海鮮蒸し

◇卓上で蒸し上げて、みんなで楽しくなべ感覚でいただけます。

強火　蒸しプレート 低い

材料（4人分）●直径約25cmで高さ約4cmの耐熱皿使用

- はまぐり……4個
- ほたて貝……4個
- えび……4尾
- 白身魚……1切
- いか……1ぱい(約100g)
- わかめ(もどす)……70g
- 白菜……1枚
- くこの実(ぬるま湯でもどす)……適量
- つけだれ
  - 溶かしバター……適量
  - レモン……適量

つくり方

❶えびは殻をむいて背わたを取ります。白身魚・いか・わかめは一口大に切ります。白菜はゆでて縦4つに切り、端から巻いて上にくこの実をかざります。
❷皿にわかめを敷き、魚介類と白菜をのせます。
❸なべに蒸し水を3カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せます。
❹❷を蒸しプレートにのせてふたをします。
❺温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)8〜10分蒸します。
❻蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。溶かしバター・レモンにつけていただきます。

蒸し八宝菜(しゅうまい入り)

◇卓上で蒸し上げて、みんなで楽しくなべ感覚でいただけます。

強火　蒸しプレート 低い

材料（1皿分）●直径約25cmで高さ約4cmの耐熱皿使用

- Ⓐ
  - しゅうまい……4個
  - むきえび……4尾
  - いか……1ぱい(約100g)
  - 白菜……1枚
  - チンゲンサイ…4枚
  - にんじん……1/4本
  - たけのこ……60g
  - しめじ……50g
- Ⓑ
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - 鶏ガラスープの素……小さじ3
  - 砂糖……大さじ1/2
  - ごま油……小さじ1
- Ⓒ
  - 片栗粉…大さじ1 1/2
  - 水……大さじ2
- 白ねぎ(せん切り)…適量

つくり方

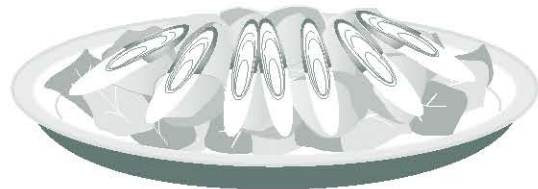
❶えびは背わたを取り、いかは表面にかのこの切り目を入れて、一口大に切ります。白菜・チンゲンサイは一口大に切り、にんじん・たけのこは短冊切りにします。しめじは根元を切ってばらしておきます。
❷Ⓐを混ぜて皿に盛り、よく混ぜ合わせたⒷをかけます。
❸なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せます。
❹❷を蒸しプレートにのせてふたをします。
❺温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約15分蒸します。
❻蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。
❼混ぜ合わせたⒸを加えて、全体をよく混ぜ合わせてとろみをつけます。白ねぎを添えます。

鶏蒸し

◇卓上で蒸し上げて、みんなで楽しくなべ感覚でいただけます。

強火　蒸しプレート 低い

材料（3〜4人分）
●直径約25cmで高さ約4cmの耐熱皿使用

- 鶏むね肉……2枚(約400g)
- 酒……大さじ1
- キャベツ……1枚
- 白ねぎ……1/2本
- しょうが……1かけ
- ごまだれ……適量

つくり方

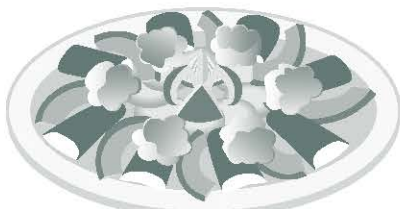
❶鶏肉は1cm幅に切り、酒をふりかけておきます。キャベツは5cm幅に切り、白ねぎは約1cm幅の斜め切り、しょうがはせん切りにします。
❷皿にキャベツを敷き、鶏肉をのせて、上に白ねぎとしょうがをかぶせます。
❸なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せます。
❹❷を蒸しプレートにのせてふたをします。
❺温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)15〜20分蒸します。
❻蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。ごまだれにつけていただきます。

ヘルシー野菜蒸し

◇卓上で蒸し上げて、みんなで楽しくいただけます。

強火　蒸しプレート 低い

材料（4人分）
●直径約25cmで高さ約4cmの耐熱皿使用

- Ⓐ
  - ブロッコリー……1/2株
  - にんじん……1/4本
  - かぼちゃ……130g
  - なす……1本
  - 生しいたけ……2個
- 塩……適量
- ヨーグルトソース(混ぜ合わせる)
  - ヨーグルト(プレーン)……1カップ
  - マスタード……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - 酢……小さじ1
  - 塩……少々

つくり方

❶野菜を洗います。ブロッコリーは小房に分け、なすは一口大に切って塩水に浸けておきます。にんじん・かぼちゃは薄切り、しいたけは軸を取って半分に切ります。
❷皿にⒶをならべて塩をふりかけます。
❸なべに蒸し水を3カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せてふたをします。
❹温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)蒸しプレートの上に❷をのせて（蒸気に注意してください）、ふたをして約10分蒸します。
❺蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。ヨーグルトソースを添えます。

◇生ハムなどで巻いてもおいしく召し上がれます。

お料理ノート つづき

ご注意 このお料理ノートで使用している計量単位
- 1カップ ＝ 200mL
- 大さじ1 ＝ 15mL
- 小さじ1 ＝ 5mL

土鍋風なべ＋蒸しプレートを使って EP-RU30型のみ

茶碗蒸し

材料（5個分） 強火 ～ 焼きもの140　蒸しプレート 低い

卵……………M寸4個
Ⓐ
- だし汁…3 1/3カップ
- 薄口しょうゆ…………小さじ1/2
- みりん……大さじ2
- 塩………小さじ1/2

Ⓑ
- えび……………5尾
- 鶏肉…………80g
- かまぼこ……小5切れ
- 生しいたけ……小5枚
- ぎんなん(缶詰)…5個
- みつば………1/4束

●直径約9cmで高さ約5cmの耐熱容器使用

つくり方

❶卵は泡を立てないように溶きほぐし、Ⓐと合わせて裏ごしします。
❷えびは殻をむいて背わたを取り、鶏肉は一口大に切ります。しいたけは軸を取ります。
❸Ⓑを耐熱容器に入れて、❶を流し入れてラップでふたをします。
❹なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せます。
❺蒸しプレートに❸をならべてふたをします。
❻温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)温度調節レバーを**焼きもの140**に合わせて、20～25分蒸します。
❼蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。

◇器を取り出すときは、熱くなっていますのでミトンなどを使ってください。

白菜と貝柱の蒸しスープ

材料（5人分） 強火　蒸しプレート 低い

白菜……………………………………1枚
干し貝柱(もどす)………………………3個
干ししいたけ(もどす)…………………小2枚
Ⓐ
- 水(干し貝柱と干ししいたけのもどし汁含む)…3 3/4カップ
- 鶏ガラスープの素……………小さじ3
- 塩……………………………少々
- こしょう………………………少々

くこの実(ぬるま湯でもどす)…………10個

●直径約9cmで高さ約5cmの耐熱容器使用

つくり方

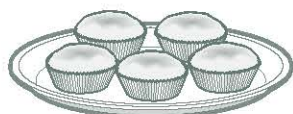
❶白菜は一口大に切ります。干し貝柱は一晩水に浸けてもどし、手でさいておき、干ししいたけは人数分に切ります。干し貝柱と干ししいたけのもどし汁は捨てずに取っておきます。
❷Ⓐはよく混ぜ合わせておきます。
❸白菜・貝柱・しいたけを耐熱容器に入れて、❷を流し入れてラップでふたをします。
❹なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せます。
❺蒸しプレートに❸をならべてふたをします。
❻温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)20～25分蒸します。
❼蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。スープにくこの実を加えます。

◇器を取り出すときは、熱くなっていますのでミトンなどを使ってください。

抹茶の蒸しケーキ

材料（10個分） 強火　蒸しプレート 低い

ホットケーキミックス……200g
卵……………………………L寸1個
牛乳……………………3/4カップ
砂糖…………………………大さじ3
抹茶…………………………小さじ2

●直径約8cmのマドレーヌ型使用

つくり方

❶ボールに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加えて泡立て器で混ぜます。
❷❶にホットケーキミックスと抹茶を入れて混ぜ合わせます。
❸マドレーヌ型の8分目まで❷を流し入れます。
❹なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せます。
❺蒸しプレートに❸をならべてふたをします。
❻温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約15分蒸します。
❼蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。

山菜おこわ

強火　蒸しプレート 高い

材料（4人分）

もち米………………………………3カップ
山菜水煮……………………………150g
Ⓐ
- だし汁…………………………3/4カップ
- 薄口しょうゆ…………………大さじ1
- 砂糖……………………………大さじ1
- みりん…………………………大さじ1
- 塩………………………………小さじ1/4

つくり方

❶もち米は洗って一晩水に浸けておきます。
❷もち米は蒸す30分前にざる上げして、水気を切っておきます。
❸別のなべにⒶと山菜を入れて一煮立ちさせ、煮汁と山菜に分けておきます。
❹なべに蒸し水を7 1/2カップ入れます。蒸しプレートを**高い**にして、なべに載せます。
❺蒸しプレートに蒸し布を敷いて、ざる上げしたもち米を入れてドーナツ状にします。もち米の上に蒸し布をかぶせます。
❻ふたをして温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)20～25分蒸します。(途中約15分後に打ち水をします)
❼蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。ボールにもち米と❸の煮汁を入れて、よく混ぜ合わせます。
❽再び蒸し布の上にもち米を移して、❸の山菜をのせます。
❾ふたをして温度調節レバーを**強火**に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約10分蒸します。
❿蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。ボールに移して全体を混ぜ合わせます。

しゅうまい

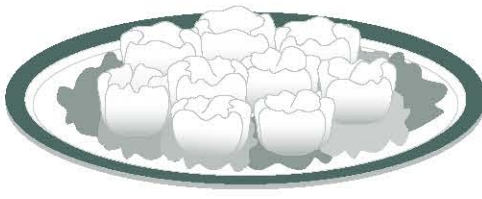
材料（30個分） 強火　蒸しプレート 低い

豚ひき肉…………………………250g
玉ねぎ……………………………中3/4個
青ねぎ……………………………1本
干ししいたけ(もどす)……………2枚
Ⓐ
- しょうが(すりおろす)…………1かけ
- 片栗粉……………………………大さじ1
- 酒…………………………………小さじ2
- 砂糖………………………………小さじ1 1/2
- しょうゆ…………………………小さじ1 1/2
- ごま油……………………………小さじ1 1/2
- 塩…………………………………小さじ1/2

しゅうまいの皮(市販のもの)…………30枚
白菜(5cm幅に切る)……………………120g
ポン酢(お好みで)………………………適量

つくり方

❶玉ねぎ・青ねぎ・しいたけはみじん切りにします。
❷ボールに豚ひき肉・❶・Ⓐを入れ、手でよく混ぜ合わせます。
❸❷を30等分し、皮で包みます。（左手の親指と人さし指で円をつくり、そこにしゅうまいの皮をのせて具を包むように形をつくります。）
❹なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを**低い**にしてなべに載せます。
❺蒸しプレートに白菜を敷き、❸をならべてふたをします。
❻温度調節レバーを**強火**に合わせます。沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約15分蒸します。
❼蒸し上がったら温度調節レバーを**切**にします。お好みでポン酢につけていただきます。

◇続けて蒸す場合は、蒸し水を500～600mLつぎ足してください。（水は満水確認穴以上入れないようにしてください。）

お手入れ

ご使用ごとに必ずお手入れをしてください。
汚れをそのまま放置しておくと、焼きついて取れにくくなります。

●お手入れは差込みプラグを抜き、製品が十分に冷めてから行ってください。
●直火空焼きはしないでください。

ふた 平面プレート 焼肉プレート 土鍋風なべ 蒸しプレート	①台所用中性洗剤を含ませたスポンジなどで洗う ②水洗いしたあと、乾いた柔らかい布でふく ●プレート・なべ・ふたは、冷めてからお手入れをしてください。 ●こびりついた汚れは、ぬるま湯に少し浸けてからスポンジで洗ってください。 ●スポンジの固い面は使わないでください。 ●ふたを洗う場合は洗剤が残らないよう、十分にすすぎ洗いをしてください。（洗剤のアルカリ成分が残るとふたがくもることがあります。） ●蒸しプレートは洗ったあと、よく水をきり、脚取りつけ部の水分をよくふき取ってください。 **プレートの汚れのこびりつきがひどいときは…** ①プレートがあたたかい間に柔らかい紙や布で汚れをふき取る ②プレートを本体からはずし、調理面にぬるま湯と台所用中性洗剤を入れ、少しおいてからスポンジで洗う ③水洗いしたあと、乾いた柔らかい布でふく
加熱板	ぬるま湯を含ませた柔らかい布を固く絞り、汚れをふき取る ●汚れがこびりついたときはサンドペーパー（400番程度）でみがいてください。 ●水をかけたり、丸洗いはしないでください。（故障の原因）
本体	柔らかい布を水に浸し、固く絞ってふく
電源コード（マグネットプラグ・差込みプラグ）	乾いた柔らかい布でふく

●次のものは使用しないでください。
- 食器洗い乾燥機・食器乾燥器（変色の原因）
- 研磨剤入り洗剤・みがき粉・ナイロンまたは金属製のたわし・メラミンスポンジなど（変形・変色・傷・水量目盛のはがれなどの原因）
- 台所用中性洗剤以外のもの（塩素系などのアルカリ性洗剤・酸性洗剤など）（腐食の原因）

●お手入れをしたあとは、乾いた柔らかい布で水分をよくふき取ってください。

故障かなと思ったとき

修理を依頼される前に一度お調べください。

こんなときは	お調べいただくこと	直し方
なべやプレートがあたたまらない（通電しない）	●プラグがはずれていませんか？	プラグを差し込んでください。
調理物が焼けにくい	●予熱時間が足りないのでは？	十分に予熱をしてから調理を始めてください。（→P.6）
沸とうするまでに時間がかかる または 沸とうしない	●ふたをしていないのでは？	ふたをすると早く沸とうします。
	●材料を一度にたくさん入れたのでは？	材料は少しずつ足してください。
	●なべものの場合は、ガスコンロで沸とうさせてから調理をすると便利です。	
	●加熱板が汚れていませんか？	お手入れしてください。
調理物がひどく焦げる	●プレートが汚れていませんか？	お手入れしてください。

仕様

型名	EP-RC20	EP-RU30
電源	交流100V 50/60Hz	
消費電力	1350W	
コードの長さ	2.5m	
外形寸法（約cm）	土鍋風なべ使用時：幅44.5×奥行38×高さ20.5 平面プレート使用時：幅42×奥行38×高さ17.5	土鍋風なべ使用時：幅44.5×奥行38×高さ20.5 平面プレート使用時・焼肉プレート使用時：幅42×奥行38×高さ17.5
質量	約5.5kg	約7.0kg
温度調節の範囲	保温～250℃	

●この製品は、日本国内交流100V専用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance was designed for use in Japan only where the local voltage supply is AC100V and should not be used in other countries where the voltage and frequency vary.
After sales-service for this appliance is not available outside of Japan.

此产品只针对于日本国内专用交流电压 100V 所设计。由于各国所使用电压或电源频率不同，请勿使用于其它地区。
另亦无法对此提供售后维修服务。

此產品為針對日本國內專用交流電壓100V所設計。由於各國所使用電壓或電源頻率不同，請勿於其他地區使用。
另亦無法對此提供售後維修服務。

본 제품은 일본 국내교류 100V전용으로 설계되었기에 전압이나 전원 주파수가 상이한 외국에서는 사용할 수 없습니다.
A/S 또한 불가능합니다.

部品の交換・購入について

●損傷した場合は、新しい部品と交換（有料）してください。

●お買い求めの際には製品の型名および部品名をご確認のうえ、お買い上げの販売店でお求めください。
（ホームページでのご購入は裏表紙参照）

部品名	部品番号
ふた	BG347801R-01
平面プレート	BG347803G-01
焼肉プレート	BG347804G-01
土鍋風なべ	BG484802G-00
蒸しプレート	BG347810G-00
電源コード	BG440801A-00

アフターサービス

1. 保証書の内容のご確認と保管のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。

2. 保証期間は、お買い上げ日より1年間

3. 修理を依頼されるとき

《保証期間中》
製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。

《保証期間を経過しているとき》
修理すれば使用できる製品は、ご要望により有料修理いたします。

4. 補修用性能部品※の保有期間は、製造打ち切り後 5年間

※性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

5. 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
「技術料」は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
「部品代」は、修理に使用した部品および補助材料代です。
「出張料」は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

■お客様ご自身での修理・分解や改造は絶対にしないでください。